पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू
संस्कार सरिता
पूज्य संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित
योग व उच्च संस्कार शिक्षा
३

इस पुस्तिका में...

धन्यवाद प्रभु का किया करें	प्रार्थना	३
वंदना	प्रार्थना	४
अच्छे बालक की पहचान	सद्गुण-दर्शन	५
दयालु बालक	प्रेरक प्रसंग	६
अंकों से पाओ अद्भुत ज्ञान !	आध्यात्मिक ज्ञान	७
ऐसी वाणी बोलिये...	सद्गुण-दर्शन	८
संग का प्रभाव	नैतिक शिक्षा	९
जन्मदिवस तुम ऐसा मनाओ...	भारतीय संस्कृति	१०
महापुरुषों को पहचानो	संत-दर्शन	११
हे ईश्वर ! तू सबमें छुपा...	प्रेरक प्रसंग	१२
आरुणि की गुरुसेवा	प्रेरक प्रसंग	१३
संत अवतरण	संत-दर्शन	१४
आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ...	संत-दर्शन	१६
बाल्यकाल से ही भक्ति का प्रारम्भ	संत-दर्शन	१७
खेल, अनुभव	हँसते खेलते पायें ज्ञान	१८
चुटकुले, पहेलियाँ	हँसते खेलते पायें ज्ञान	१९
साखियाँ, प्राणवान पंक्तियाँ	हँसते खेलते पायें ज्ञान	१९
संस्कृति-दर्शन	भारतीय संस्कृति	२०
पर्वों का पुंज : दीपावली	भारतीय पर्व	२१
...तो बच्चे बनें बलवान	स्वास्थ्य-संजीवनी	२२
क्या करें, क्या नहीं ?	जरा सोचिये	२३
पैरों व घुटनों के व्यायाम, मकरासन	आओ करें योग	२४
वज्रासन, तृप्ति प्राणायाम	आओ करें योग	२५
'तुम्हारे हृदय में भगवान का रस आयेगा'	आओ करें योग	२५
प्रश्नपत्र का प्रारूप	दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता	२६
बाल संस्कार नगरी...	संस्कार-सिंचन	२७

महिला उत्थान ट्रस्ट

₹ 8-00

सम्पर्क : संत श्री आशारामजी आश्रम,
संत श्री आशारामजी बापू आश्रम मार्ग, अहमदाबाद-५

फोन : (०७९) २७५०५०१०-११
e-mail : ashramindia@ashram.org
website : www.ashram.org

१

प्रार्थना

जो कुछ करो, भगवान की
प्रसन्नता के लिए करो। - पूज्य बापूजी

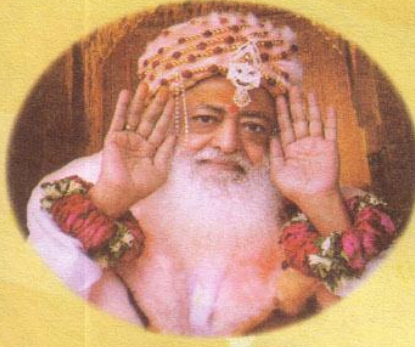
धन्यवाद प्रभु का किया करें

धन्यवाद प्रभु का किया करें,
फरियाद न हम कभी किया करें।
संतों की वाणी के अमृत को,
जी भर-भर के पिया करें ॥ धन्यवाद...

सत्संग मिला तो छूटा कुसंग,
भक्ति की मन में उठी तरंग,
सेवा सत्कर्म की जागी उमंग।
सदाचरण में कमी न हो,
कोशिश इसकी हम किया करें ॥ धन्यवाद...

सत्संग हमें नित मिलता रहे,
प्रभु-प्रेम का पौधा खिलता रहे,
भक्ति हमारी बढ़ती रहे।
आत्मसाक्षात्कार हो जाय हमें,
यही प्रार्थना प्रभु से किया करें ॥ धन्यवाद...

संकल्प
'ईश्वर सर्वशक्तिमान हैं,
अतः हमें प्रतिदिन उनकी
प्रार्थना करनी चाहिए।'

वंदना

'जो ईश्वर की उपासना करते हैं, उन्हें सद्‌बुद्धि प्राप्त होती है।' (ऋग्वेद : १०.११.४)

श्री गणेशजी की वंदना

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ।।

माँ सरस्वतीजी की वंदना

या कुन्देन्दुतुषारहारधवला या शुभ्रवस्त्रावृता
या वीणावरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना ।
या ब्रह्माच्युतशंकरप्रभृतिभिर्देवैः सदा वन्दिता
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा ।।

सद्‌गुरुजी की प्रार्थना

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः ।
गुरुर्साक्षात् परब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।
त्वमेव माता च पिता त्वमेव
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव
त्वमेव सर्वं मम देव देव ।।

संकल्प
'हम रोज ईश्वर की पूजा-अर्चना-उपासना करेंगे।'

३ अच्छे बालक की पहचान

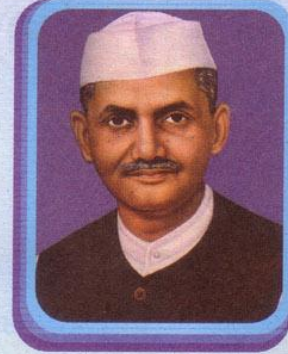
अच्छे बालक की पहचान, बतलाते सद्गुरु भगवान ।
सुबह ब्राह्ममुहूर्त में उठता, करता परमात्मा का ध्यान ।
करदर्शन कर, धरती माँ के, नित करता चरणों में प्रणाम ।
नित्यक्रिया से निवृत्त होकर, नित करता ऋषि-स्नान ।
पूर्वाभिमुख हो आसन पर, निश्चल मन करता जप-ध्यान ।
त्राटक करता गुरुमूर्ति पर, योगासन और करे प्राणायाम ।
सूर्यदेव को अर्घ्य है देता, तुलसी-दल खा करे जलपान ।
मात-पिता को शीश नवाता, गुरुजन का करता सम्मान ।

विद्यालय नित पढ़ने जाता, पठन-पाठन में देता ध्यान ।
गुरु, गणपति, माँ सरस्वती का, निशदिन करता है गुणगान ।
सात्त्विक भोजन ही करता है, प्रभु अर्पण कर सुबह-शाम ।
सद्गुरु-संत वचन नित सुनता, चलता उनकी आज्ञा मान ।
धर्म, संस्कृति, देश की रक्षा, पर देता वह खूब ध्यान ।
दीन-दुःखी लाचार जनों की, सेवा करता त्याग अभिमान ।
आलस त्यागो अब तो जागो, बनो ध्रुव प्रह्लाद समान ।
ऐसे बालक राष्ट्र-रत्न हैं, यही बनाते देश महान ।

संकल्प

'सर्व सफलताओं की कुंजी है आदर्श दिनचर्या । हम भी इसे अपनायेंगे ।'

४ दयालु बालक

लालबहादुर शास्त्रीजी के मामा लगभग रोज मांस खाने के आदी थे। कबूतर पालना, उड़ाना और रोज उनमें से एक को मारकर खा जाना उनका नियम था। एक दिन वे एक कबूतर को हाथ में लेकर बोले : ''आज शाम तुम्हारी बारी है।'' शाम को सभी कबूतर वापस आ गये पर वह कबूतर नहीं आया। वह खपड़े में छिपा हुआ था।

मामा ने लालबहादुरजी को उसे निकालने के लिए कहा। दयालु-हृदय बालक ने कबूतर की प्राणरक्षा का वचन लेकर उसे निकाला लेकिन मामा अपनी बात से मुकर गये और उस कबूतर को मार के पकाकर खा गये।

यह देखकर लालबहादुरजी के अंतर्मन में बड़ी पीड़ा हुई। उस दिन उन्होंने भोजन नहीं किया। दूसरे दिन भी उन्होंने अनशन जारी रखा। छोटे-से बालक का अनशन देखकर मामा को वेदना हुई। उन्होंने मांसाहार छोड़ने का वचन दिया।

घर में फिर कभी मांस नहीं बना। सारा घर शाकाहारी बन गया। लालबहादुरजी के पहले सत्याग्रह की यह विजय थी। मानवीय संवेदनाएँ लालबहादुरजी में बचपन से ही थीं। शास्त्रीजी में स्वयं कष्ट सहकर भी दूसरे का हित करने की परोपकार-भावना दृढ़ थी। प्रधानमंत्री-पद का दायित्व सँभालते हुए भी उन्होंने अपनी इन भावनाओं का ध्यान रखा। धन्य हैं ऐसे प्रधानमंत्री ! ऐसी निःस्वार्थ महान आत्माएँ जब किसी पद पर बैठती हैं तो उस पद की शोभा बढ़ती है।

? १. छोटे-से बालक का अनशन देखकर मामा ने क्या वचन दिया ?
२. मानवीय संवेदनाएँ .... में बचपन से ही थीं।

* नीचे दिये गये वीर उद्घोषों का उच्च स्वर में उच्चारण करें।

भारत देश - महान है।
हम ऋषियों की - संतान हैं।
हम बच्चे देश की - शान हैं।
हम जीवन दिव्य - बनायेंगे।
हम गुरु-संदेश - सुनायेंगे।
भारत को विश्वगुरु - बनायेंगे।

५

अंकों से पाओ अद्भुत ज्ञान !

संख्या में है कितना ज्ञान ! जो समझे वो बने महान ।
इनको जीवन में अपनाओ, स्वस्थ, सफल, उन्नत हो जाओ ।

१ **एक, परमात्मा है एक :** जैसे सोने के गहने अलग-अलग होते हैं, फिर भी सबके मूल में सोना तो एक ही है । इसी तरह अलग-अलग नाम-रूपों में एक ही परमात्मा है और वह अपना आत्मा है ।

२ **दो, मन के प्रकार हैं दो :** (१) शुद्ध मन (२) अशुद्ध मन
शुद्ध मन के विचार हैं - 'सुबह जल्दी उठें, जप-ध्यान-कीर्तन करें, हमेशा सच बोलें' आदि ।
अशुद्ध मन के विचार हैं - 'देर से उठें, झूठ बोलें, चोरी करें, दूसरों का अपमान करें' आदि ।
बच्चों को सदा शुद्ध मन के विचारों को ही अमल में लाना चाहिए ।

३ **तीन, संध्या करनी तीन :** हररोज सुबह, दोपहर और शाम तीनों समय संध्या करनी चाहिए । संध्या में 'हरि ॐ' का उच्चारण, प्राणायाम, जप, ध्यान किया जाता है ।

४ **चार, योग के लिए हो जाओ तैयार :** हररोज सूर्यनमस्कार, योगासन, प्राणायाम आदि करने चाहिए ।

५ **पाँच, प्रकृति के तत्त्व हैं पाँच :** यह शरीर प्रकृति के पाँच तत्त्वों - पृथ्वी, जल, वायु, तेज और आकाश का बना हुआ है । जब मृत्यु होती है, यह शरीर पाँच तत्त्वों में मिल जाता है, तब भी इसमें रहनेवाला आत्मा मरता नहीं है ।

६ **छः, सफल बनाते सद्गुण छः :** उद्यमः साहसं धैर्यं बुद्धिः शक्तिः पराक्रमः । षडेते यत्र वर्तन्ते तत्र देवः सहायकृत् ।। अर्थ : 'उद्यम, साहस, धैर्य, बुद्धि, शक्ति और पराक्रम - ये छः सद्गुण जिसके जीवन में हैं, उन्हें देव (परब्रह्म-परमात्मा) पग-पग पर सहायता करते हैं ।'

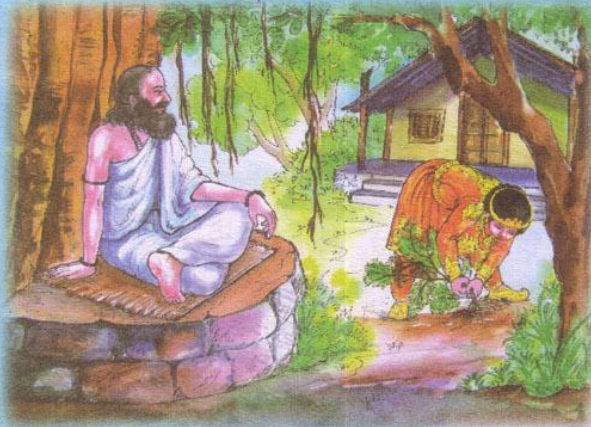
७ **सात, दुर्गुणों को मारो लात :** झूठ बोलना, चोरी करना, निंदा करना, अपनी बुद्धि बिगाड़ें ऐसी फिल्में, टीवी-कार्यक्रम, वेबसाइटें आदि देखना तथा उनके विज्ञापन देखकर फैशन का कचरा घर में लाना - ऐसे दुर्गुण बच्चों को अपने जीवन में से दूर करने चाहिए ।

८ **आठ, रोज करो गीता का पाठ :** 'श्रीमद् भगवद्गीता' भगवान के श्रीमुख से निकली हुई ज्ञानगंगा है । उसे पढ़ने से आत्मविश्वास बढ़ता है ।

९ **नौ, करो आत्मानुभव :** मनुष्य-जन्म का उद्देश्य सार्थक करने के लिए 'मैं शरीर नहीं, चैतन्य आत्मा हूँ' - ऐसा अनुभव कर लो, यही सार है ।

१० **दस, रहो आत्मानंद में मस्त :** भगवान आनंदस्वरूप हैं, इसलिए सदा आनंद में रहना चाहिए ।

'सदैव सम और प्रसन्न रहना ईश्वर की सर्वोपरि भक्ति है ।'
- पूज्य बापूजी

६ ऐसी वाणी बोलिये...

एक राजकुमार था। वह बड़ा ही घमंडी और उद्दंड था। लोग उसके दुर्व्यवहार से बहुत परेशान थे। राजा उसे बहुत समझाता लेकिन उस पर कुछ असर ही नहीं होता था। राजा एक दिन एक संत के पास उसे ले गया और उनके चरणों में प्रणाम कर अपनी परेशानी बतायी। संतश्री ने कहा : ''घबराओ नहीं, सब ठीक हो जायेगा।''

संतश्री ने कहा : ''राजकुमार ! सामने जो पौधा है, उसकी कुछ पत्तियाँ तोड़कर लाओ।''

राजकुमार पत्तियाँ तोड़ लाया। संत बोले : ''इन्हें खा लो।''

राजकुमार ने ज्यों ही पत्तियाँ मुँह में डालीं त्यों ही कड़वाहट के कारण तुरंत थूक दिया और आवेश में आकर उस पौधे को उखाड़कर फेंक दिया।

संत ने पूछा : ''क्यों, क्या हुआ ?''

राजकुमार ने कहा : ''दूसरों को कड़वाहट देनेवाले का यही हाल होना चाहिए।''

संत बोले : ''राजकुमार ! तुम भी तो लोगों को कड़वे वचन बोलते हो। अगर वे भी तुम्हारे दुर्व्यवहार से क्षुब्ध होकर वही करें जो तुमने इस पौधे के साथ किया तो क्या परिणाम होगा ? देखो बेटा ! मीठी और हितभरी वाणी दूसरों को आनंद, शांति और प्रेम का दान करती है और स्वयं आनंद, शांति और प्रेम को खींचकर लाती है। मुख से ऐसा शब्द कभी मत निकालो जो किसीका दिल दुखाये और अहित करे।''

राजकुमार को अपनी भूल का एहसास हुआ। संत की सीख मानकर उस दिन से उसने अपना व्यवहार बदल दिया।

सीख : ऐसी वाणी बोलिये, मन का आपा खोय। औरन को शीतल करे, आपहुँ शीतल होय॥

संकल्प
'हम जब भी बोलेंगे, मधुर व हितकर वचन ही बोलेंगे।'

?

१. मोहन सभीसे मधुर व्यवहार करता है जबकि रोहित कड़वे वचन बोलता है, तो बताओ कि कक्षा के अन्य विद्यार्थी किससे मित्रता करना पसंद करेंगे ?

२. नीचे दिये गये गुणों में वाणी के सद्गुणों पर ✓ का निशान और दुर्गुणों पर × का निशान करें।

मधुरता	☐	मीठी वाणी	☐
झूठ	☐	सत्य	☐
कड़वे वचन	☐	कठोर वचन	☐
स्नेहयुक्त वचन	☐		

७

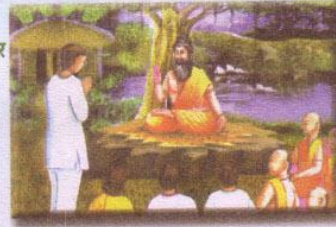
संग का प्रभाव

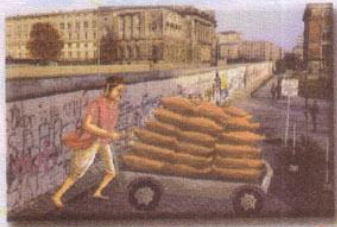
दो सहपाठी एक ही कक्षा में पढ़ते थे ।

एक बड़ा विनयी, ईमानदार एवं बुद्धिमान था । सदैव प्रातः सूर्योदय से पूर्व उठकर संध्या-वंदन करके अध्ययन करता ।

जबकि दूसरा देर रात तक बिस्तर पर लेटे-लेटे टीवी देखता रहता एवं सूर्योदय के बाद भी सोता रहता ।

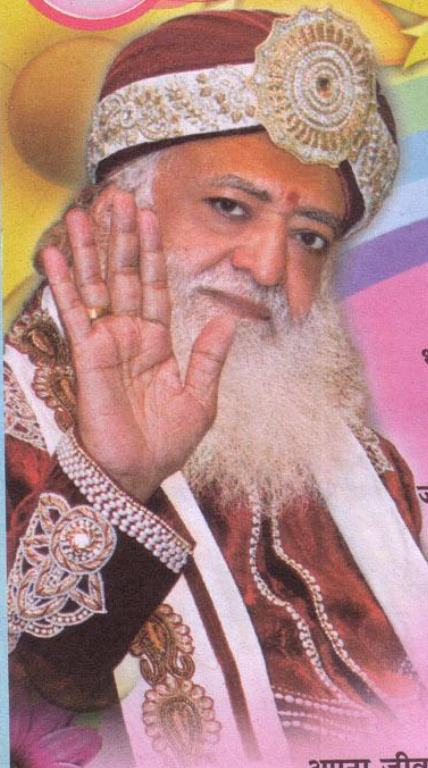
प्रथम विद्यार्थी समय निकालकर अपने गुरुदेव के पास जाता, विनय तथा आदर पूर्वक उपदेशों का श्रवण कर तदनुसार आचरण करने का प्रयत्न करता ।

जबकि दूसरा विद्यार्थी अपने आवारा दोस्तों के साथ घूमता व कुसंग के कारण व्यसन भी करने लगा ।

प्रथम विद्यार्थी आगे चलकर बड़ा ईमानदार अधिकारी बना ।

दूसरा विद्यार्थी एक दुर्व्यसनी मजदूर बनकर लारी चलाने लगा ।

एक दिन वे दोनों पुराने सहपाठी अचानक रास्ते में मिले । दुर्व्यसनी मजदूर बना हुआ विद्यार्थी बड़ा लज्जित हुआ । पहले ने कहा : ''यदि तुमने विद्यार्थी-जीवन का सदुपयोग किया होता, ईमानदारी से अध्ययन, संयम, साधना करते तो मुझसे भी महान बनते । तुम्हारी यह दुर्दशा न होती भैया !''

सच ही तो है, जो अपने विद्यार्थीकाल में समय का सदुपयोग करने की कला सीख के विनयी, साहसी एवं उद्यमी होता है, वही भविष्य में एक सफल नागरिक बन पाता है ।

८ जन्मदिवस तुम ऐसा मनाओ...

भारतीय संस्कृति में जन्मदिवस मनाने का बड़ा ही सुंदर तरीका बताया गया है। जन्मदिवस हर बच्चे की जिंदगी का महत्त्वपूर्ण दिवस होता है। पूज्य बापूजी ने जन्मदिवस मनाने का बहुत ही सात्त्विक व रोचक तरीका सिखाया है।

भारतीय संस्कृति तुम अपनाओ,
जन्मदिवस तुम ऐसा मनाओ ।
'हैप्पी बर्थ-डे' भूल ही जाओ,
जन्मदिवस बधाई कहो-कहलवाओ ।।
सुबह ब्राह्ममुहूर्त में जागो,
मात-पिता-प्रभु पाँवों लागो ।
सभी बड़ों के चरण छूना,
केक का नाम भूल ही जाना ।।
अपने सोये मन को जगाओ,
अपना जीवन उन्नत बनाओ । भारतीय संस्कृति तुम...
जन्मदिवस को दीये जलाना,
नहीं चाहिए ज्योति बुझाना ।
दीपज्योति से जीवन जगमगाना,
ना इसको तम में ले जाना ।।
वेदों की ये शिक्षा पा लो,
ज्ञान-सुधा से मन महकाओ । भारतीय संस्कृति तुम...
आज तुम अन्न-प्रसाद बाँटना,
दीन-गरीबों में दान भी देना ।
गये साल का हिसाब लगाना,
नये साल की उमंगें जगाना ।।
बापू कहते सदा खुश रहो,
यही आशीष है प्रभु-सुख पाओ । भारतीय संस्कृति तुम...

हृदय की पुकार

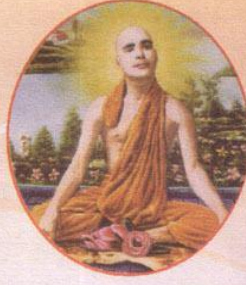
'हे प्रभु ! मुझे अंधकार (अज्ञान) से निकालकर प्रकाश (ज्ञान) की ओर ले चलो ।'

९ महापुरुषों को पहचानो

किसी भी देश की सच्ची सम्पत्ति संतजन ही होते हैं। संसार का सच्चा कल्याण आत्मानुभवी संतों के द्वारा ही हो सकता है। वे समाज के लोगों का सही मार्गदर्शन करते हैं। धर्म का आदर्श प्रस्तुत करने के लिए स्वयं भगवान ही ब्रह्मज्ञानी संतों के रूप में नित्य अवतार लेते हैं।

इन महापुरुषों के चित्रों को पहचान के उनके नीचे सही नाम लिखें।

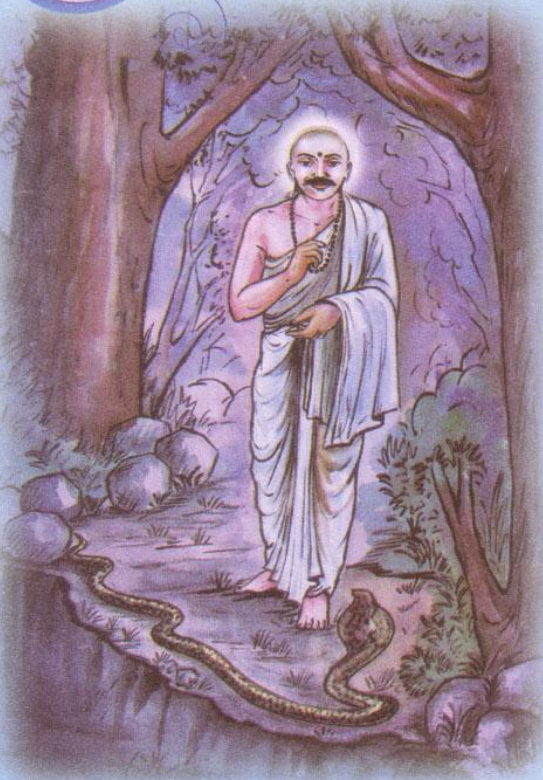
....

....

संत ज्ञानेश्वरजी महाराज, साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज,
गोस्वामी तुलसीदासजी, पूज्य संत श्री आशारामजी बापू,
स्वामी रामतीर्थ, समर्थ रामदासजी,
श्री रमण महर्षि, श्रीमद् आद्य शंकराचार्यजी

संत मिलन को जाइये
तजी मोह माया अभिमान।
ज्यों-ज्यों पग आगे धरे
कोटि यज्ञ समान॥

क्रियाकलाप

अपनी नोटबुक में किन्हीं पाँच संत-महापुरुषों के चित्र लगाओ और उनके जीवन के बारे में दो-दो पंक्तियाँ लिखो।

१०

एक बार संत एकनाथजी किसी गाँव से गुजर रहे थे। उन्होंने देखा कि कुछ लोग लाठी लेकर एक साँप को मारने का प्रयत्न कर रहे हैं।

एकनाथजी वहाँ पहुँचे और बोले : ''भाइयो ! इस साँप को क्यों मार रहे हो ? यह बेचारा तो अपने कर्मों से साँप बना है पर इसका आत्मा तो हमारे जैसा ही है।''

किसीने कहा : ''फिर यह हमें काटता क्यों है ?''

एकनाथजी बोले : ''तुम लोग इसे परेशान नहीं करो तो यह भी तुम्हें नहीं काटेगा।''

एकनाथजी की बात मानकर उन ग्रामीणों ने उस साँप को नहीं मारा।

एक दिन बहुत सवेरे एकनाथजी स्नान करने जा रहे थे। रास्ते में एक भयंकर काला साँप फन उठाये बैठा था। एकनाथजी ने उसे रास्ते से हटाने का प्रयत्न किया पर वह टस-से-मस न हुआ। अंततः उन्होंने रास्ता बदल दिया और दूसरे घाट पर स्नान के लिए चले गये। जब लौटे तो उजाला हो चुका था। उन्होंने देखा कि जहाँ वह साँप बैठा था उसके थोड़े ही आगे एक बहुत गहरा गड्ढा खुदा हुआ था। यदि साँप उन्हें आगे जाने से न रोकता तो वे अवश्य उस गड्ढे में गिर जाते और जानलेवा हादसा हो जाता।

संत-महापुरुष सबमें ईश्वर देखते हैं। उनकी अमृतमयी आत्मदृष्टि से विषैले प्राणी भी अपना विषैला स्वभाव भूल जाते हैं।

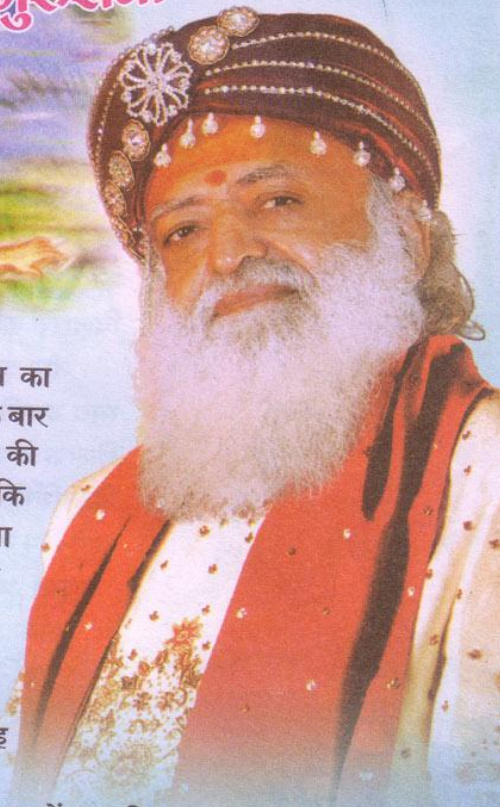
संकल्प

'हम भी सबमें ईश्वर देखने का सद्भाव करेंगे।'

?

१. संत एकनाथजी ने गाँववालों को साँप को मारने से क्यों रोका ?

२. रमन विद्यालय जाते हुए कुत्ते, गाय आदि को देखता है तो पत्थर मारता है, इसमें उसको बहुत मजा आता है। क्या रमन उचित करता है ? आप रमन को कैसे समझायेंगे ?

११ आरुणि की गुरुसेवा

गुरु आयोद धौम्यजी के आश्रम में आरुणि नाम का शिष्य बड़ा ही नम्र, सेवाभावी और आज्ञापालक था। एक बार खूब वर्षा हुई । गुरु ने आरुणि को आश्रम के खेतों की देखभाल के लिए भेजा। आरुणि ने खेत में जाकर देखा कि खेत का सारा पानी तो सीमा तोड़कर बाहर निकला जा रहा है। आरुणि ने जहाँ से पानी निकल रहा था वहाँ मिट्टी डालना शुरू किया परंतु पानी का वेग सारी मिट्टी बहा ले जाता । आखिर आरुणि पानी रोकने के लिए स्वयं ही उस टूटी हुई सीमा पर लेट गया । उसके शरीर के अवरोध के कारण बहता पानी तो रुक गया परंतु इस तरह उसे सारी रात ठंडे पानी में लेटे रहना पड़ा।

प्रातःकाल सब शिष्य गुरुदेव को प्रणाम करने गये। उनमें आरुणि नहीं दिखा तो गुरुजी शिष्यों को साथ लेकर आरुणि को ढूँढ़ने खेत की ओर गये और आवाज लगायी : ''आरुणि ! आरुणि... !!''

आरुणि का शरीर ठंड से ठिठुर गया था, फिर भी वह उठा और गुरुदेव को प्रणाम करके बोला : ''क्या आज्ञा है गुरुदेव ?''

गुरु का हृदय भर आया। शिष्य की सेवा देखकर उनका गुरुत्व छलक उठा। आरुणि के हृदय में ज्ञान की ज्योति जगाते हुए वे बोले : ''बेटा ! तू पढ़े बिना ही सब शास्त्रों में निपुण हो जायेगा।''

आरुणि के अंतर में शास्त्रों का ज्ञान अपने-आप प्रकट होने लगा। धन्य है गुरुभक्त आरुणि !

संकल्प

'हम एक सच्चा गुरुभक्त बन दिखलायेंगे ।'

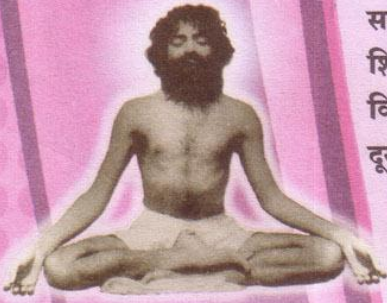
?

१. खेत की सीमा पर आरुणि क्यों लेट गया ?

२. क्या आप माता-पिता और गुरुजनों का आदर व सेवा करते हैं ? इससे आपको क्या लाभ होता है ?

३. पाँच आदर्श गुरुभक्तों के नाम अपनी नोटबुक में लिखें ।

१२

संत अवतरण

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू का जन्म सिंध प्रांत के नवाबशाह जिले में सिंधु नदी के तट पर बसे बेराणी नामक गाँव में नगरसेठ श्री थाऊमलजी सिरुमलानी के घर वैशाख (गुजरात-महाराष्ट्र अनुसार चैत्र) कृष्ण षष्ठी विक्रम संवत् १९९८ अर्थात् १७ अप्रैल १९४१ को हुआ था । उनकी पूजनीया माता का नाम श्री माँ महँगीबा था । पूज्य बापूजी का बचपन का नाम आसुमल था । बाल्यावस्था से ही उनके चेहरे पर विलक्षण कांति तथा नेत्रों में एक अद्‌भुत तेज था ।

तीन वर्ष की उम्र में एक बार बालक आसुमल अपने बड़े भाई के साथ उसकी (चौथी) कक्षा में जाकर बैठा था । उसके एक दिन पहले शिक्षक ने पाठ्यपुस्तक में से एक लम्बी कविता सुनायी थी और सभी विद्यार्थियों को कविता याद करके आने का गृहकार्य दिया था । परंतु दूसरे दिन जब शिक्षक ने पूछा तो कोई भी सुना नहीं पाया । शिक्षक को गुस्सा आया । उन्होंने आसुमल के बड़े भाई को खड़ा किया और कविता की पंक्तियाँ सुनाने को कहा । जब वे नहीं सुना पाये तो उन्होंने छड़ी उठायी । तीन वर्ष के आसुमल जो उस कक्षा के विद्यार्थी भी नहीं थे और भाई के साथ ऐसे ही पाठशाला में आये थे, खड़े होकर बोले : ''गुरुजी ! कविता मैं सुनाता हूँ ।'' जिस कविता को चौथी कक्षा के विद्यार्थी रट-रट के भी नहीं सुना पाये थे, वह लम्बी कविता बालक आसुमल ने कह सुनायी । शिक्षकसहित पूरी कक्षा के विद्यार्थी इस मेधावी बालक की विलक्षण प्रतिभा को देखकर दंग रह गये । एकाग्रता, बुद्धि की तीव्रता, नम्रता, सहनशीलता आदि के कारण आसुमल पूरे विद्यालय में सबके प्रिय बन गये । वे पाठशाला जाते तो उनके

पिता उनकी जेब में पिस्ता, बादाम, काजू, अखरोट भर देते । बालक आसुमल वह अकेले नहीं खाते बल्कि अपने मित्रों को भी खिलाते । विद्यालय के अन्य बच्चे जब खेलकूद रहे होते तो बालक आसुमल किसी वृक्ष के नीचे ईश्वर के ध्यान में तल्लीन हो जाते । बालक आसुमल को माताजी के द्वारा धर्म के संस्कार बचपन से ही दिये गये थे । 'श्री आशारामायण' में भी आता है :

दे दे मक्खन मिश्री कूजा, माँ ने सिखाया ध्यान औ' पूजा ।
ध्यान का स्वाद लगा तब ऐसे, रहे न मछली जल बिन जैसे ।।

आसुमल देर रात तक पिताजी के पैर दबाते । उनकी सेवा से प्रसन्न होकर पिताजी आशीर्वाद देते :

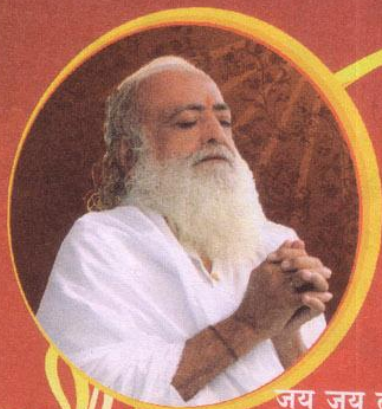
पुत्र तुम्हारा जगत में, सदा रहेगा नाम ।
लोगों के तुमसे सदा, पूरण होंगे काम ।।

वे लौकिक विद्या में बड़े तेजस्वी थे परंतु उन्होंने लौकिक विद्या से अधिक ध्यान-भजन, साधना और ईश्वरप्राप्ति को ही महत्त्व दिया । युवावस्था में जंगलों, गुफाओं में कठोर तपस्या की । आखिर उन्हें नैनीताल में भगवत्पाद श्री लीलाशाहजी बापू सद्गुरु के रूप में प्राप्त हुए । आसुमल गुरु-आश्रम में रहकर सेवा और साधना करने लगे । अंततः सद्गुरुदेव की पूर्ण कृपा से उन्हें आत्मसाक्षात्कार हुआ और वे आसुमल से संत श्री आशारामजी बापू कहलाये, जिनको सद्गुरु के रूप में पाकर आज करोड़ों लोग अपना जीवन धन्य बना रहे हैं ।

करोड़ों श्रद्धालुओं के प्रेरणा-स्रोत
सभीके प्रिय

पूज्य संत श्री आशारामजी बापू

आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ...

क्या आप जानते हैं कि साँईं श्री लीलाशाहजी महाराज कौन थे ? वे पूज्य संत श्री आशारामजी बापू के सद्गुरु थे और उन्हींकी कृपा से पूज्य बापूजी को आत्मसाक्षात्कार हुआ । ऐसे ब्रह्मवेत्ता महापुरुषों की महिमा अवर्णनीय है । माता-पिता की तरह कदम-कदम पर हमारी सँभाल रखनेवाले, सर्वहितचिंतक, समता के सिंहासन पर बैठानेवाले ऐसे विरले संतों को लाख-लाख वंदन...

आओ श्रोता तुम्हें सुनाऊँ,
महिमा लीलाशाह की ।
सिंध देश के संत शिरोमणि,
बाबा बेपरवाह की ।।
जय जय लीलाशाह, जय जय लीलाशाह ।। - २
बचपन में ही घर को छोड़ा, गुरुचरण में आन पड़ा ।
तन मन धन सब अर्पण करके, ब्रह्मज्ञान में दृढ़ खड़ा । - २
नदी पलट सागर में आयी, वृत्ति अगम अथाह की ।। सिंध देश के...
योग की ज्वाला भड़क उठी, भोग भरम को भस्म किया ।
तन को जीता मन को जीता, जनम मरण को खत्म किया । - २
नदी पलट सागर में आयी, वृत्ति अगम अथाह की ।। सिंध देश के...
सुख को भरते दुःख को हरते, करते ज्ञान की बात जी ।
जग की सेवा लाला नारायण, करते दिन रात जी । - २
जीवन्मुक्त विचरते हैं ये
दिल है शहंशाह की ।। सिंध देश के...

शाहों के शाह

शहंशाह

साँईं लीलाशाह

१४ बाल्यकाल से ही भक्ति का प्रारम्भ

निर्दोष हृदय की प्रार्थना स्वीकार की जाती है।

सावन का महीना था। रात्रि के बारह बजे थे। माँ ने देखा कि पुत्र अभी तक बैठा हुआ है, सोया नहीं है।

माँ : "मेरे लाल ! सब अपने-अपने बिस्तरों पर खर्राटे भर रहे हैं। पक्षी भी अपने घोंसले में आराम कर रहे हैं। बेटा ! तू कब तक जागता रहेगा ? जा, अब तू भी सो जा।"

भगवान की याद में डूबे हुए उस लाल ने अपनी दरी बिछायी और ज्यों लेटने को गया त्यों पपीहा बोल उठा : "पिहूऽऽऽ... पिहूऽऽऽ..." यह सुनकर उसने बिछायी हुई दरी फिर से लपेटकर रख दी और प्रभु को पुकारने बैठ गया।

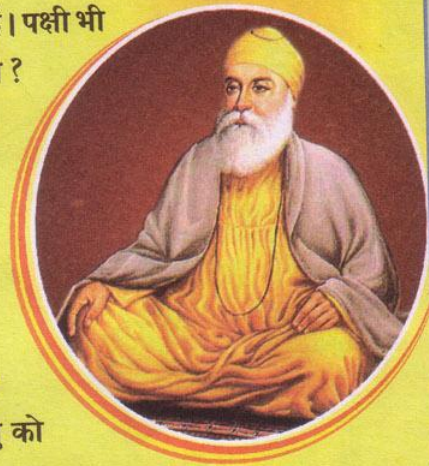
माँ : "क्या हुआ लाल ! सो जा। बहुत रात हो गयी है।"

पुत्र : "माँ ! तुम सो जाओ। मैं अभी नहीं सो सकता। पपीहा अपने पिया को पुकारे बिना नहीं रहता तो मैं अपने प्रियतम प्रभु को कैसे भुला सकता हूँ ?"

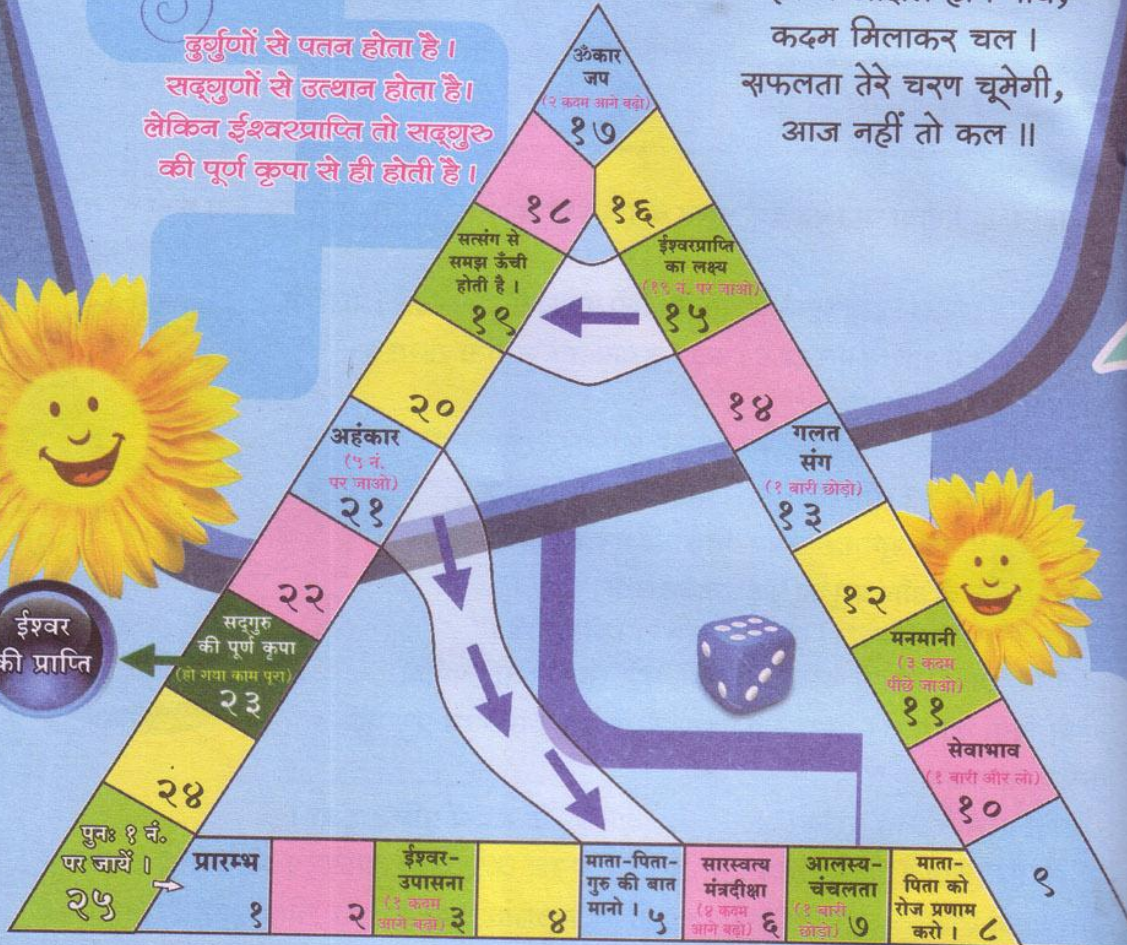
वही बालक आगे चलकर श्री गुरु नानकदेवजी के रूप में प्रसिद्ध हुआ।

भगवद्भजन तो बाल्यकाल से ही आरम्भ कर देना चाहिए। प्रह्लाद, ध्रुव, उद्धव, मीरा, श्री रामकृष्ण परमहंस, स्वामी विवेकानंद, भगवत्पाद लीलाशाहजी महाराज, पूज्य संत श्री आशारामजी बापू आदि सभीने बाल्यकाल से ही भक्ति करना आरम्भ कर दिया था। आगे चलकर वे कितने महान बने, दुनिया जानती है!

सीख

जो परमात्मा का चिंतन करता है, वह अवश्य महान बनता है।

१. 'पिहूऽऽऽ... पिहूऽऽऽ...' की आवाज सुनकर बालक ने माँ से क्या कहा था ?

२. भगवद्भजन तो .... से ही आरम्भ कर देना चाहिए।

१५
हँसते-खेलते पायें ज्ञान
लक्ष्य न ओझल होने पाये,
कदम मिलाकर चल।
सफलता तेरे चरण चूमेगी,
आज नहीं तो कल ॥
दुर्गुणों से पतन होता है।
सद्गुणों से उत्थान होता है।
लेकिन ईश्वरप्राप्ति तो सद्गुरु
की पूर्ण कृपा से ही होती है।
ॐकार जप (२ कदम आगे बढ़ो) १७
१८
१६
सत्संग से समझ ऊँची होती है। १९
ईश्वरप्राप्ति का लक्ष्य (१९ नं. पर जाओ) १५
२०
१४
अहंकार (५ नं. पर जाओ) २१
गलत संग (१ बारी छोड़ो) १३
२२
१२
ईश्वर की प्राप्ति
सद्गुरु की पूर्ण कृपा (हो गया काम पूरा) २३
मनमानी (३ कदम पीछे जाओ) ११
सेवाभाव (१ बारी और लो) १०
२४
पुनः १ नं. पर जायें। २५
प्रारम्भ १
२
ईश्वर-उपासना (१ कदम आगे बढ़ो) ३
४
माता-पिता-गुरु की बात मानो। ५
सारस्वत्य मंत्रदीक्षा (४ कदम आगे बढ़ो) ६
आलस्य-चंचलता (१ बारी छोड़ो) ७
माता-पिता को रोज प्रणाम करो। ८
९
हमारा प्यारा बाल संस्कार
मैं तीसरी कक्षा में केवल ६०% अंक लेकर पास हुई थी। अब मैं 'बाल संस्कार केन्द्र' में जाने लगी हूँ, जिससे मुझे चौथी कक्षा में ९४% अंक मिले हैं। बापूजी से सारस्वत्य मंत्रदीक्षा लेने के बाद मैंने मांस-मछली खाना छोड़ दिया। फिर मेरे माता-पिता ने भी मेरा अनुकरण करते हुए यह सब छोड़ दिया। जब मैं छुट्टियों में गाँव गयी तब मेरे दादा-दादी ने मुझे जप करते हुए देखा तो वे कहने लगे : "हमारी इतनी उम्र हो गयी है फिर भी हमें इस सच्ची कमाई का पता नहीं है और इस नन्ही बालिका को देखो, अभी से इसे सच्ची कमाई के संस्कार मिले हैं। धन्य हैं बापूजी के 'बाल संस्कार केन्द्र'! बापूजी से हम भी जरूर मंत्रदीक्षा लेंगे।"
- शालू सिंह, वरली (मुंबई)
बाल संस्कार केन्द्र
१८

हँसते खेलते पायें ज्ञान

ज्ञान के चुटकुले

एक बार एक आदमी डॉक्टर के पास गया। उसने डॉक्टर से कहा : ''डॉक्टर साहब ! मेरे पेट में बहुत पीड़ा हो रही है।'' डॉक्टर : ''कब से ?'' ''कल से।'' ''आपने कल भोजन में क्या खाया था ?'' ''कल मैंने एक शादी में गाजर का हलवा, गुलाब जामुन और चाट खायी थी।'' ''अच्छा याद करो, कुछ और तो नहीं खाया ?'' ''हाँ, साहब ! ऊपर से आइसक्रीम खायी थी।'' ''फिर रात को आपने कुछ दवाई या गोली नहीं ली थी ?'' ''अगर दवाई खाने की जगह पेट में होती तो एक गुलाब जामुन और न खा लेता ?''

सीख : जीने के लिए खाओ, न कि खाने के लिए जियो।

शिक्षक ने कहा : ''बच्चो ! परीक्षा नजदीक आ रही है। कमर कस के पढ़ाई करो।'' यह सुनकर एक लड़का घर गया और रस्सी से कमर कसकर पढ़ने लगा।

उसके पिताजी ने पूछा : ''यह क्या कर रहा है ?''

लड़का : ''शिक्षक ने कहा है कि परीक्षा के दिन नजदीक आ रहे हैं, कमर कस के पढ़ाई करो।''

सीख : उपदेश के उद्देश्य को समझना चाहिए, न कि शाब्दिक अर्थ को।

साखियाँ

आलस कबहुँ न कीजिये, आलस अरि* सम जानि।
आलस से विद्या घटे, बल बुद्धि की हानि ।।
धैर्य धरो आगे बढ़ो, पूरन हों सब काम।
उस दिन ही फलते नहीं, जिस दिन बोते आम ।।
साँच बराबर तप नहीं, झूठ बराबर पाप।
जाके हृदय साँच है, ताके हृदय आप ।।

*अरि = शत्रु

ज्ञानवर्धक पहेलियाँ

(१) रात को कर जाती थी,
झाड़ू और बुहारी।
गुरुकृपा से प्रभु-दर्शन पाये,
वह थी महान नारी ।।

(२) बोलो किसके प्राण बचाये,
परमेश्वर ने नृसिंह रूप धर।
बोलो किसके दुष्ट पिता को,
ईश्वर ने मारा देहरी पर ?

(३) कृष्णभक्ति में थी मगन,
वह प्रेम दीवानी।
बोलो किसने गाया,
मैं गिरधर की दीवानी ।।

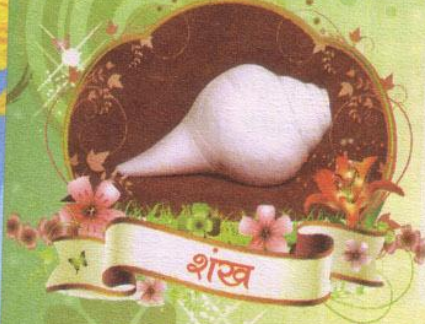
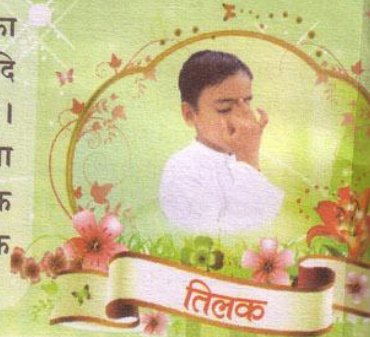
प्राणवान पंक्तियाँ

जिंदगी के बोझ को, हँसकर उठाना चाहिए।
राह की दुश्वारियों पे, मुस्कराना चाहिए ।।
मैं छुई-मुई का पौधा नहीं, जो छूने से मुरझा जाऊँ।
मैं वो माई का लाल नहीं, जो हौवा से डर जाऊँ ।।
जो बीत गयी सो बीत गयी, तकदीर का शिकवा कौन करे।
जो तीर कमान से निकल गया, उस तीर का पीछा कौन करे ।।

दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता के प्रश्नपत्र का प्रारूप के उत्तर : १. (१) २. (२) ३. (१) ४. (३) ५. (१) ६. (२) ७. (१) ८. (२) ९. (४) १०. (१) ११. (२) १२. (३) १३. ✓ १४. × १५. × १६. ✓ ज्ञानवर्धक पहेलियों के उत्तर : १. शबरी २. भक्त प्रह्लाद ३. मीराबाई

१६ संस्कृति-दर्शन

किसी भी देश की संस्कृति उस देश की आत्मा होती है । भारतीय संस्कृति की गरिमा अपार है । इस संस्कृति में जो परम्पराएँ चली आ रही हैं, उनमें से कुछ का यहाँ वर्णन है :

तिलक लगाना : ललाट पर दोनों भौंहों के बीच विचारशक्ति का केन्द्र है । वहाँ पर चंदन, सिंदूर या गोधूलि (गाय की चरणरज) आदि का तिलक लगाने से विचारशक्ति, आज्ञाशक्ति विकसित होती है । इसलिए कोई भी शुभ कर्म करते समय ललाट पर तिलक किया जाता है । विश्ववंदनीय पूज्य संत श्री आशारामजी बापू को चंदन का तिलक लगाकर सत्संग करते हुए करोड़ों लोगों ने देखा है । वे सभीको तिलक लगाने हेतु प्रोत्साहित करते हैं ।

शंख बजाना : संध्या, आरती के समय व उत्सवों में शंख बजाना बहुत शुभ एवं पवित्र माना गया है । जर्मनी की बर्लिन यूनिवर्सिटी के वैज्ञानिकों ने सिद्ध करके दिखाया कि शंख बजाने से जहाँ तक उसकी ध्वनि पहुँचती है वहाँ तक रोग उत्पन्न करनेवाले हानिकारक जीवाणु (बैक्टीरिया) नष्ट हो जाते हैं, शारीरिक एवं मानसिक तनाव दूर होते हैं । इसी कारण अनादिकाल से तीनों संध्याओं के समय मंदिरों में शंख बजाने का रिवाज चला आ रहा है ।

दीपक प्रज्वलन : दीपक हमें अज्ञान को दूर करके पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने का संदेश देता है । दीपक अंधकार दूर करता है । किसी भी नये कार्य की शुरुआत दीपक जलाकर की जाती है । अच्छे, संस्कारी पुत्र को भी कुल-दीपक कहा जाता है । अपने वेद और शास्त्र भी हमें यही शिक्षा देते हैं : 'हे परमात्मा ! अंधकार से प्रकाश की ओर, मृत्यु से अमरता की ओर हमें ले चलो ।' यह है भारतीय संस्कृति की गरिमा !

दीपक

संकल्प

'भारतीय संस्कृति को हम सदैव अपनायेंगे ।'

* रिक्त स्थानों की पूर्ति करो -

१. .... की ध्वनि से रोग के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं ।

(क) सितार (ख) शंख

२. तिलक लगाने से .... बढ़ती है ।

(क) लम्बाई (ख) विचारशक्ति

१७
पर्वों का पुंज : दीपावली
नूतन दिवाली आयी है,
दीपक जला लो ज्ञान का ।
भारतीय संस्कृति में पर्वों का पुंज है दीपावली । धनतेरस, नरक चतुर्दशी (काली चौदस), दिवाली, नूतन वर्ष, भाईदूज - यह पर्वों का पुंज है । रावण का वध कर भगवान रामजी अयोध्या आये तो अयोध्यावासियों के मन में उमंग, उत्साह, आह्लाद पैदा हुआ और उन्होंने दीप जगमगाये, तब से दिवाली मनायी जाने लगी, ऐसा भी वर्णन आता है ।
पूज्य संत
श्री आशारामजी बापू
ऐसे मनायें दिवाली...
दिवाली के अवसर पर किये जानेवाले चार मुख्य कार्य :
(१) घर की सफाई के साथ ही अंतःकरण की सफाई करना अर्थात् बुराई त्यागना ।
(२) नयी वस्तु लाना अर्थात् नये सद्गुण अपनाना ।
(३) दीपक जलाना अर्थात् सत्संग के ज्ञान से जीवन को प्रकाशित करना ।
(४) मिठाई खाना-खिलाना अर्थात् व्यवहार को मधुर बनाना और मीठा बोलना ।
पूज्य बापूजी दिवाली के दिनों में आदिवासी क्षेत्रों में जाकर दरिद्रनारायणों में कपड़े, बर्तन, अनाज, आटा, टोपियाँ, कम्बल, तेल, जूते, चप्पल आदि जीवनोपयोगी वस्तुओं के साथ-साथ नकद रुपये व मिठाइयाँ भी वितरित करते हैं । उनकी पीड़ा और दुःख जानकर उसे दूर करते हैं ।
लाते हैं मुरझाये चेहरों
पर मुस्कराहट...

स्वास्थ्य-संजीवनी

...तो बच्चो बनो बलवान

- प्रातः खाली पेट रात का रखा हुआ लगभग २५० से ३०० मि.ली. पानी पीना स्वास्थ्य के लिए अच्छा है ।
- सूर्योदय से पूर्व उठकर स्नान कर लेना चाहिए ।
- तुलसी के पाँच-सात पत्ते खाकर थोड़ा पानी पियें । रविवार, द्वादशी, अमावस्या व पूर्णिमा को तुलसी के पत्ते न तोड़ें । तुलसी-सेवन और दूध पीने में २ घंटे का अंतर होना चाहिए ।
- सुबह-शाम दो-दो चम्मच अनार का रस पीने से पेट के कृमि नष्ट हो जाते हैं ।

चुकंदर (बीट) के टुकड़े-टुकड़े करके उन्हें भोजन में या भोजन के बाद खाना चाहिए । इससे रक्तवृद्धि होती है।

गाजर का रस (बीच का पीला हिस्सा निकाल दें) पियें। यह शरीर को पुष्टि देता है।

संस्कारवान बनो

* नींद में से उठकर तुरंत भगवान का ध्यान करो । हाथों का दर्शन करो । माता-पिता और गुरुजनों को सुबह-शाम प्रणाम करना चाहिए तथा भगवान के नाम का जप करना चाहिए ।

* पढ़ाई में उन्नति हेतु : सुबह नहा-धोकर पूर्व की ओर मुँह करके बैठें । १० प्राणायाम करो और 'अब मैं यादशक्ति बढ़ाऊँगा तथा पढ़ने में मेरा मन लगेगा, मैं अच्छी तरह से पढ़ूँगा, मेरी स्मरणशक्ति बढ़े । ॐ गं गं गं गणपतये नमः । ॐ गं गं गं गणपतये नमः । ॐ गं गं गं गणपतये नमः ।' इस प्रकार संकल्प और मंत्रोच्चारण करके फिर सारस्वत्य मंत्र का जप करो । पढ़ाई में आगे आओगे ।

रात को किशमिश धोकर पानी में भिगो दें। सुबह चबा-चबाकर खायें और वह पानी पी जायें । इससे शक्ति व स्फूर्ति प्राप्त होती है ।

शहद को अनार के रस में मिलाकर लेने से दिमागी कमजोरी, सुस्ती, निराशा तथा थकावट दूर होती है ।

आँवला चूर्ण का घोल बनाकर पियें । इससे भी शरीर पुष्ट और बलवान होता है ।

१९ क्या करें, क्या नहीं ?

आचार-विचार, खान-पान, पहनावे आदि का हमारे दिलोदिमाग पर इतना प्रभाव पड़ता है कि इनसे हमारी विचारधारा में काफी परिवर्तन आ जाता है, साथ ही हमारे तन-मन के स्वास्थ्य पर भी गहरा असर पड़ता है । अतः सुखी, स्वस्थ व सम्मानित जीवन जीने हेतु हमें संतों द्वारा बताये गये एवं सनातन संस्कृति व शास्त्रों में वर्णित नियमों का पालन करना चाहिए ।

संकल्प : हम शास्त्र-सम्मत आचरण करेंगे ।

२०

आओ करें योग

पैरों का व्यायाम

लाभ : कमर के स्नायुओं की मालिश हो जाती है।

विधि : (१) शवासन में लेट जायें।

(२) दायें पैर को जमीन से थोड़ा ऊपर उठायें और घड़ी के काँटों की दिशा में तथा उसकी विपरीत दिशा में १०-१० बार गोलाकार घुमायें। घुमाते समय पैर सीधे तने रहें।

अब दूसरे पैर को भी इसी प्रकार १०-१० बार घुमायें।

लाभ : घुटने मजबूत बनते हैं।

प्रारम्भिक स्थिति : बैठकर हाथों को शरीर से थोड़ा पीछे जमीन पर रखें और शरीर को भी थोड़ा पीछे झुका दें। दोनों पैरों को सामने की ओर जमीन पर सीधा फैला दें। दोनों पैरों के बीच थोड़ा अंतर रखें।

विधि : (१) बायें घुटने के नीचे दोनों हाथों की उँगलियाँ आपस में फँसाकर रखें। फिर बायें पैर को घुटने से मोड़कर जंघा को छाती से सटा लें। सीना तना हुआ रखें।

(२) अब घुटने से नीचे के पैर के हिस्से को घड़ी के काँटों की दिशा में तथा विपरीत दिशा में १०-१० बार गोलाकार घुमायें। अब प्रारम्भिक स्थिति में वापस आ जायें और दूसरे पैर से भी यही क्रिया करें।

मकरासन

इस आसन में शरीर की आकृति मगरमच्छ जैसी लगती है इसलिए इस आसन को 'मकरासन' कहते हैं।

लाभ : गर्दन व जबड़ों की पीड़ा दूर करता है। घुटनों के दर्द, दमा व फेफड़े-संबंधी रोगों में विशेष लाभदायक है।

विधि : (१) पेट के बल लेट जायें। कोहनियों को जमीन पर टिकाकर सिर और कंधों को ऊपर उठायें तथा हथेलियों पर ठुड्डी व निचला जबड़ा टिका दें। पैर सीधे फैला दें।

(२) अब श्वास भरते हुए क्रमशः एक-एक पैर को तथा बाद में दोनों पैरों को घुटने से इस प्रकार मोड़ें कि एड़ियाँ नितम्ब से स्पर्श करें।

(३) फिर श्वास निकालते हुए पैरों को सीधा करें। ऐसा १५-२० बार करें।

स्वस्थ तन... निर्मल मन... सफल जीवन...

वज्रासन

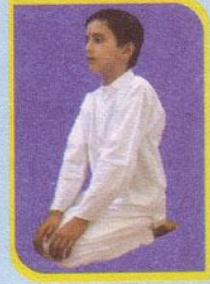
इस आसन का नियमित अभ्यास करने से शरीर वज्र के समान शक्तिशाली हो जाता है। इसीलिए इसे 'वज्रासन' कहते हैं।

लाभ : ❋ पाचनशक्ति व स्मरणशक्ति बढ़ती है।

❋ आँखों की रोशनी बढ़ती है।

❋ रक्त में श्वेतकणों की संख्या बढ़ती है, जिससे रोगप्रतिकारक शक्ति बढ़ती है। भोजन करने के बाद इस आसन में पाँच मिनट बैठने से भोजन जल्दी पच जाता है।

विधि : (१) दोनों पैरों को घुटनों से मोड़कर दोनों एड़ियों के मध्य में बैठ जायें। पैरों के दोनों अँगूठे परस्पर लगे रहें। कमर और पीठ बिल्कुल सीधी रहे।

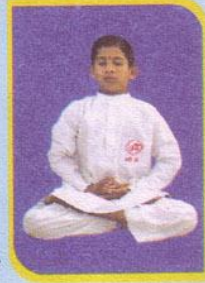
(२) दोनों बाजुओं को कोहनियों से मोड़े बिना हाथ घुटनों पर रख दें। हथेलियाँ नीचे की ओर रहें व दृष्टि सामने स्थिर कर दें।

तृप्ति प्राणायाम

च्यवन ऋषि ने इसकी खोज की थी। चिंता, तनाव एवं थकान महसूस होने पर इसे २०-२५ बार करने से ये सभी दूर होकर तृप्ति का अनुभव होता है। चिंता-तनाव न होने पर भी इसे किया जा सकता है।

विधि : (१) सीधे बैठ जायें। श्वास भीतर भरें और भावना करें कि हम निश्चिंतता, आनंद, शांति भीतर भर रहे हैं।

(२) अब मुँह से फूँक मारते हुए श्वास बाहर छोड़ें और भावना करें कि हम चिंता, तनाव, हताशा, निराशा, बुरी आदतों को बाहर निकाल रहे हैं।

(३) श्वास लेते व छोड़ते समय गुरुमंत्र या भगवन्नाम का मानसिक जप करें तो यह प्राणायाम विशेष लाभदायी सिद्ध होगा।

सावधानी : भोजन के तुरंत बाद इसका अभ्यास न करें।

''तुम्हारे हृदय में भगवान का रस आयेगा'' - पूज्य बापूजी

तुमको मैं ॐकार का जप करने की रीति बताता हूँ। तुमको पापनाशिनी ऊर्जा मिलेगी, यादशक्ति बढ़ेगी। तुमसे भगवान भी प्रेम करेंगे और लोग भी प्रेम करेंगे।

कम्बल या आसन पर सीधे बैठकर कानों में उँगलियाँ डालकर लम्बा श्वास लो। फिर श्वास रोककर कंठ में भगवान के पवित्र, सर्वकल्याणकारी 'ॐ' का जप करो। मन में 'प्रभु मेरे, मैं प्रभु का' बोलो, फिर मुँह बंद रख के कंठ से 'ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ॐ... ओऽऽऽ म्...' का उच्चारण करते हुए श्वास छोड़ो। इस प्रकार दस बार करो। फिर कानों में से उँगलियाँ निकाल दो।

इतना करने के बाद शांत बैठ जाओ। यह प्रयोग नियमित करने से तुमको भगवान के आनंद-रस का चस्का लग जायेगा।

संत श्री आशारामजी आश्रम द्वारा आयोजित

दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता के प्रश्नपत्र का प्रारूप

समय : १ घंटा

कुल अंक - ५० (प्रति प्रश्न २ अंक)

आपकी जानकारी के लिए यहाँ प्रश्नों के कुछ नमूने दिये गये हैं । 'दिव्य प्रेरणा-प्रकाश ज्ञान प्रतियोगिता' में ऐसे ५० सरल व विकल्पात्मक प्रश्न (MCQ) होंगे ।

*** नीचे दिये गये प्रश्नों के सही विकल्प का क्रमांक बॉक्स में लिखें ।**

१. लालबहादुर शास्त्रीजी ने अनशन करके अपने पूरे परिवारवालों को कैसा बना दिया ? ☐
(१) शाकाहारी (२) मांसाहारी (३) झगड़ालू

२. कैसी वाणी दूसरों को आनंद, शांति और प्रेम का दान करती है ? ☐
(१) कड़वी और अहितकर वाणी (२) मीठी और हितभरी वाणी (३) दोनों सही

३. जन्मदिवस आप कैसे मनाओगे ? ☐
(१) दीये जलाकर (२) मोमबत्तियाँ बुझाकर (३) केक काटकर

४. कौन गुरुभक्त पानी रोकने के लिए स्वयं ही खेत की टूटी हुई सीमा पर लेट गया ? ☐
(१) एकलव्य (२) अर्जुन (३) आरुणि

*** नीचे दिये गये रिक्त स्थानों के सही विकल्प का क्रमांक बॉक्स में लिखें ।**

५. .... से पाचनशक्ति व स्मरणशक्ति बढ़ती है। ☐
(१) वज्रासन (२) मकरासन (३) शवासन

६. .... ने साँप की जान बचायी। ☐
(१) संत तुकारामजी (२) संत एकनाथजी (३) संत नामदेवजी

७. .... ने ३ वर्ष की उम्र में चौथी कक्षा की कविता सुनाकर सभीको चकित कर दिया। ☐
(१) बालक आसुमल (२) लालबहादुरजी (३) महात्मा गांधी

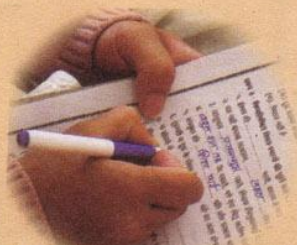
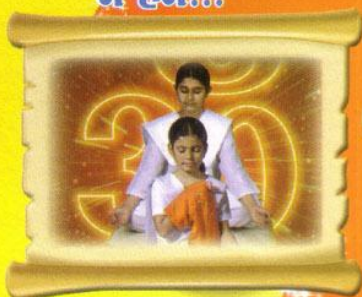
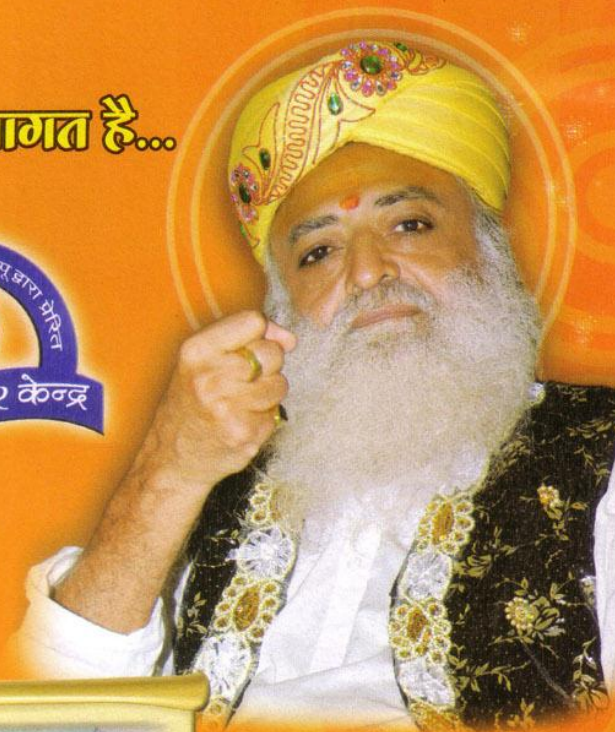
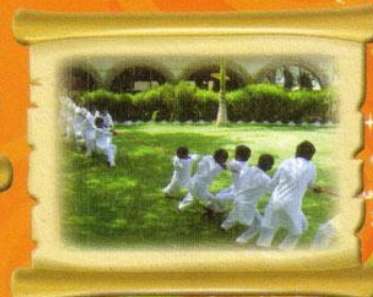
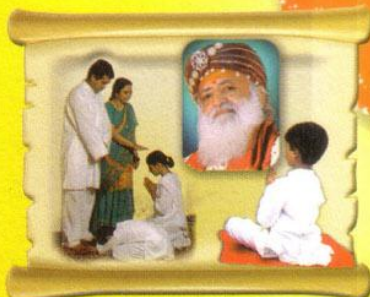
८. .... लगाने से आज्ञाशक्ति का विकास होता है । ☐
(१) प्लास्टिक की बिंदी (२) तिलक (३) दोनों गलत

*** उचित मिलान कीजिये ।**

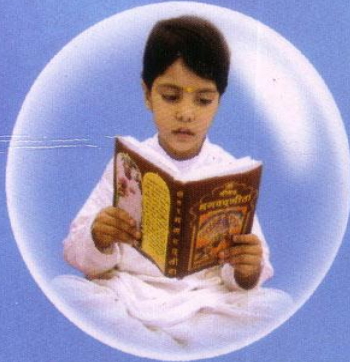
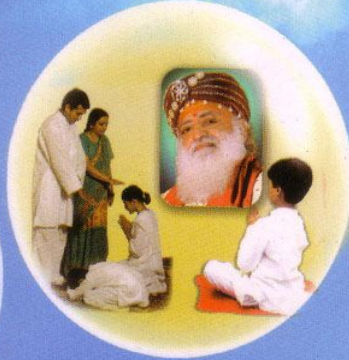
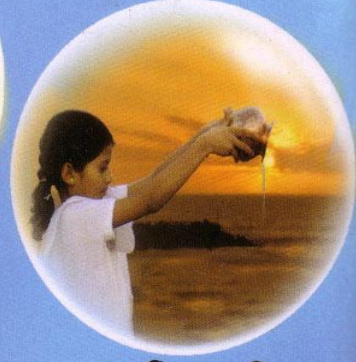
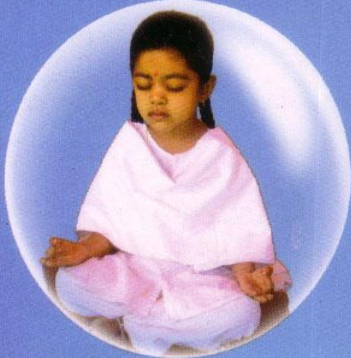
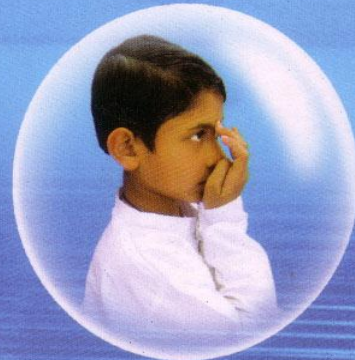
९. अच्छा बालक	☐	(१) करे चिंता, तनाव एवं थकान दूर
१०. तृप्ति प्राणायाम	☐	(२) बाल्यकाल से ही भक्ति का प्रारम्भ
११. गुरु नानकदेवजी	☐	(३) पवित्र व शुभ
१२. शंख बजाना	☐	(४) ब्राह्ममुहूर्त में उठता

*** क्या करें, क्या नहीं ?**

जो चीजें सही हों उनके आगे ✓ का निशान और जो गलत हों उनके आगे × का निशान लगायें ।

१३. मधुर वाणी बोलना ☐
१४. चोरी करना ☐
१५. पीजा, बर्गर आदि फास्टफूड खाना ☐
१६. तुलसी-पत्ते खा के पानी पीना ☐

बाल संस्कार नगरी
में आपका स्वागत है...
संत श्री आशारामजी बापू द्वारा प्रेरित
ॐ
बाल संस्कार केन्द्र
बाल संस्कार केन्द्र
में हमें...
जप-ध्यान
सिखाते हैं ।
योगासन-प्राणायाम
सिखाते हैं ।
खेलकूद कराते हैं ।
माता-पिता व गुरुजनों
का आदर व सेवा
करना सिखाते हैं ।
ज्ञानवर्धक चुटकुले व
कहानियाँ सुनाते हैं ।
परीक्षा में सफलता हेतु युक्तियाँ
और बुद्धिशक्ति बढ़ाने
के उपाय सिखाते हैं ।
तो मेरे प्यारे विद्यार्थी-मित्रो !
आप कब आ रहे हो
बाल संस्कार केन्द्र में ?
visit us : www.bsk.ashram.org
सुसंस्कार-सिंचन हेतु देश-विदेश में
१७,००० से अधिक बाल संस्कार
केन्द्र नि:शुल्क चलाये जा रहे हैं।

माता-पिता व गुरुजनों का आदर

शास्त्र-अध्ययन

सूर्य-अर्घ्य

ईश्वर-उपासना

जिस विद्यार्थी के जीवन में ऐहिक (स्कूली) विद्या के साथ उपासना भी है, वह सुंदर सूझबूझवाला, सबसे प्रेमपूर्ण व्यवहार करनेवाला तेजस्वी-ओजस्वी, साहसी और यशस्वी बन जाता है। - पूज्य बापूजी

ध्यान

जप

प्राणायाम

तिलक